

# نظام دايت صحي لنسارة الوزن

٢

**الشاي والقهوة**  
مسموحة بلمبات غير محدودة  
بدون اضافة سكر

٣

أختبر ٥-٦ جبات  
بحيث يللوه مجتمعها  
١٤٠ - ١٨٠ سعرة

١

**الخضروات الورقية**  
وقليلة السعرات  
للحبار والطماطم  
يمكن تناولها بلمبات لا محدودة

٤

احرص على شرب  
ما لا يقل عن  
٢,٥ لتر يومياً من الماء

النظام أعد للأشخاص  
فوق سن الـ ١٨ سنة

٥

١

# خيارات وجبة الفطور



- صامولي بر

- ٧٠ جم جبن

حلووم لایت

- بیضنة مسلوقة

- نصف نمرة فاكهة

٤٠ سعرة

- شريحة توست بر

- حبّتين بيدن

- ملعقتين لبنه

- خيار

- ملعقة زيت زيتون

- نمرة فاكهة

٢٣ سعرة

- ٤ جم شوفان

- كوب حليب

- ملعقة عسل

او زبدة مكسرات

- نمرة فاكهة

٤٠ سعرة

# خيارات وجبة الفطور

- نصف رغيف خبز - نصف كوب فول
- حبيتين فلافل - سلطة خضراء
- ملعقة طحينة ٤٠٠ سعرة



- شريحتين توست - شريحتين ترفي
- بيضة - شريحتين طماطم
- ثمرة فالكه - ١٠ سعرة



- رغيف خبز ١٨٥ جم تونه باماء
- خيار ٥ حبات زيلون اسود
- خلاس ٦٠ سعرة

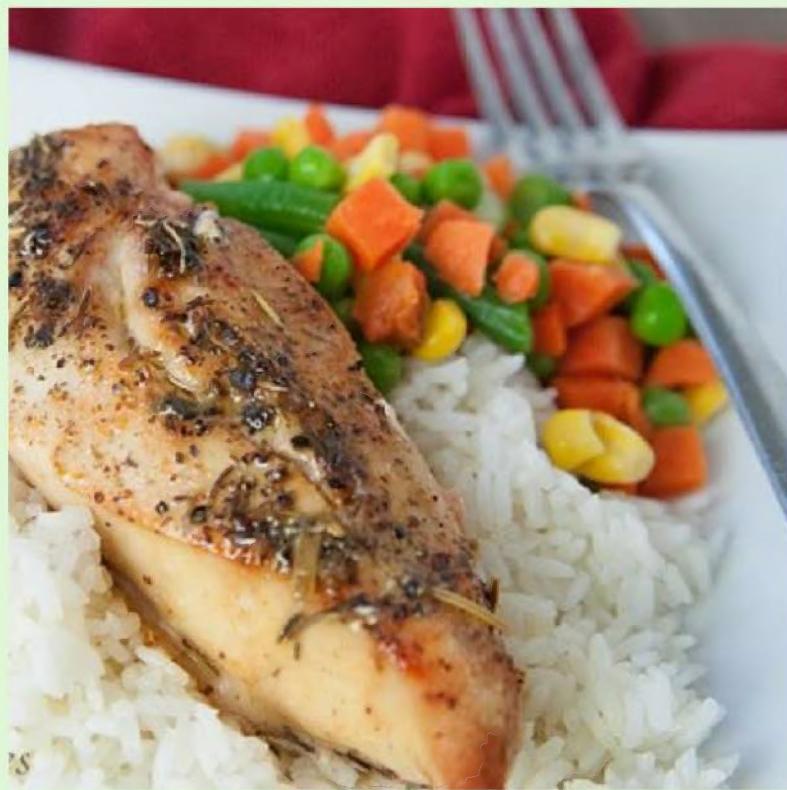


- ٢٠٠ جم بان كيك الشوفان
- ١٠٠ جم تون ازرق
- ملعقة حسل

٤٠ سعرة



# خيارات وجبن الغداء والعشاء



- ٢٠٠ جم صدر دجاج مشوي
- كوب أرز أبيض
- كوب ايدام خضار
- (بدون اضافات دهون)
- سلطة خضراء

٦ لسعرة



- ٢٠٠ جم لحم مشوي
- نصف ذرة مشوية
- نصف كوب صوص اطبار

٧٠٠ لسعرة

# خيارات وجبتي الغداء والعشاء



لمسة دجاج  
١٥٠ جم ارز  
- ربع دجاجة  
- سلطة خضراء

٠٠٠ سعرة

لمسة لحم  
١٠٠ جم لحم بقدري  
١٥٠ جم ارز  
- سلطة خضراء

٠٠ سعرة



# خيارات وجبتي الغداء والعشاء



٢٠٠ جم شيش طاووق

- رغيف خبز
- ملعقة طحينه
- سلطة خضراء

٥٠ السعرة

٦٠ جم ملحونة

- ١٠٠ جم كراتن لحم
- بالصلصه الحمراء
- (بدون اضافه دهون)
- سلطة خضراء

٤٠ السعرة



# خيارات وجبتي الغداء والعشاء



١٠٠ -  
١٠ جم فيلية سمك مشوي  
١٠ جم بطاطس مشوية  
- سلطة خضراء  
٣٠ للاعنة



١٠٠ -  
١٠ جم لبدة خروف  
- رغيف خبز  
- سلطة خضراء  
٤٠ للاعنة

# خيارات وجبن الغداء والعشاء



- صiken لثري متوسط الحجم
- ملعقتين صلصة حمراء  
(بدون اضافة دهون)
- بصل مفروم بدون زيت

٤٠ سعرة

- حمامه و احده محشية أرز
- كوب ملوخية  
(بدون اضافة دهون)
- حزمه جرجير

٦٠ سعرة



# خيارات الوجبات الخفيفة



# خيارات الوجبات الخفيفة



- كوب شاي  
بـ ٩٥ سل.  
حباتين معمول  
١٠ -  
  
٢٤٠ سعرة

- قطعة ليمون  
بوزن ٢٠ جم  
- شاي  
٦ جم سل.  
  
١٠١ سعرة

- ٣ ملاعق قشطة  
المراحي لait  
- ٥ حبات نمر  
  
٦٢٠ سعرة

- ١٨٠ جم زبادي  
- ملعقة شوفان  
- حبة فاكهة  
  
٢٠٠ سعرة



# خبارات الوجبات الخفيفة



قهوة باردة  
مع كوب حليب  
بدون سكر  
١٠٠ سعرة



مكملة  
تُعد بملعقة نشاء واحدة  
وكوب حليب وسكر دايت  
٢٠٠ سعرة



- شريحة خبز بد  
- ملعقة زبدة  
فول سوداني  
١٦٠ سعرة



- ٣ تمران  
- كوب لبن رائب  
٢٠٠ سعرة